LE TOFU

5 suggestions d'utilisation

1. Envie de remplacer une partie de viande hachée dans votre menu? Le tofu régulier (râpé ou émietté) s'insère bien dans le pâté chinois, la lasagne, la moussaka, la sauce spaghetti et le chili con (sin) carne.

2. Bien assaisonné, le tofu régulier est excellent en burger et grillé comme un steak au barbecue.

3. Le tofu soyeux remplace bien la mayonnaise dans les trempettes et les sauces.

4.Choisissez le tofu soyeux dans les laits frappés (smoothies) ou les desserts.

5. Les mets asiatiques regorgent de tofu. Inspirez-vous pour une soupe thaïe ou vietnamienne.

Saviez-vous que…

Le tofu est aussi nommé fromage de soya ou caillé de soya. Les fèves de soya sont trempées, broyées, bouillies et passées dans un tamis pour recueillir le liquide. Du calcium ou du magnésium est ajouté au « jus de soya » pour solidifier le liquide comme pour fabriquer du fromage cottage. Puis, le caillé est compressé pour en faire des blocs de tofu.

Bon à savoir

Il est préférable d'offrir le tofu régulier aux enfants en bas âge, puisque le soyeux contient moins de fer et de protéines, deux éléments importants dans l'alimentation des tout-petits.

Pourquoi l'aime-t-on ?

Il ne contient pas de gras saturé, ni de sel, ni de sucre. En plus, il n'a pas d'odeur ni de saveur. Le tofu prend les saveurs du plat où il est ajouté. Il peut donc s'intégrer à plusieurs recettes. Il est aussi une option économique pour varier ses repas.

Comment le choisir ?

Il existe deux types de tofu : soyeux et régulier. Le tofu régulier est surtout utilisé en tranche, en cube, émietté ou râpé dans les sautés ou les grillades.

Le tofu soyeux est surtout utilisé en purée dans les desserts, les potages crémeux, vinaigrettes et trempettes.

Truc anti-gaspillage

Choisissez une marinade et faites tremper le tofu avant de le cuire au four ou en sauté. Égrenez-le ou râpez-le pour préparer des galettes, des boulettes ou du pain de viande au tofu. Simplement, mélangez-le avec votre mets préféré ou préparez une soupe asiatique.

Comment le conserver ?

Une fois déballé, le tofu régulier non utilisé doit être plongé dans l'eau et gardé au réfrigérateur. Si l'eau est changée tous les deux jours, vous pourrez le conserver jusqu'à une semaine. Le tofu régulier peut se congeler durant 2 mois.

Le tofu soyeux se conserve seulement 2-3 jours au réfrigérateur et il n'est pas recommandé de le congeler.

Cet outil est développé dans le cadre de *1000 jours pour savourer la vie*, une approche de la Fondation OLO rendue possible grâce au soutien et à l'appui financier de AVENIR D'ENFANTS DES COMMUNAUTÉS ENGAGÉES, Québec EN FORME

Fondation OLO des bébés en santé

Tous droits réservés – **fondationolo.ca**